

# GUIDE

## **Approche nutritionnelle pour la consommation du poisson pendant la grossesse**



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital d'Ottawa

### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.*

**P458 (REV 06/2009)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

## **Le poisson contribue à une grossesse en santé.**

Santé Canada recommande aux **femmes enceintes** de continuer à manger au moins 150 g de poisson chaque semaine tel que suggéré dans *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*.

Les experts sont d'accord au sujet des bienfaits :

- Grossesse plus longue
- Meilleure croissance chez le bébé
- Meilleur développement des yeux
- Meilleur développement du cerveau
- Potentiel de réduire ou prévenir la dépression post-partum (études en cours)



Le poisson est une excellente source de :

- Protéines de haute qualité
- **Acides gras oméga-3** quand on le compare à d'autres viandes.

Le poisson contient aussi d'autres nutriments importants :

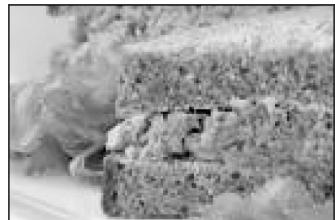
- |             |               |              |
|-------------|---------------|--------------|
| • Fer       | • Zinc        | • Iode       |
| • Magnésium | • Potassium   | • Cuivre     |
| • Sélénium  | • Vitamines B | • Vitamine D |

Afin de limiter l'exposition à certains contaminants :

- Faites cuire tous les poissons de pêche sportive
- Jeter toutes les graisses, viscères et la peau
- N'utiliser pas le jus de cuisson
- Suivez les recommandations pour les portions et la fréquence de consommation
- Obtenez les communiques de votre région au besoin

# **Directives pour consommation sécuritaire**

1. Thon
  - Pâle en conserve – pas de restriction
  - Blanc -jusqu'à 300 g par semaine
  - Frais ou surgelé – jusqu'à 150 g par mois
2. Manger au moins 150 grammes par semaine de :
  - anchois
  - capelin
  - omble
  - flet
  - aiglefin
  - merlu
  - hareng
  - maquereau (Atlantique)
  - suceur ballot
  - goberge
  - saumon
  - sardines
  - sole
  - éperlan
  - truite (arc-en-ciel)
  - thon pâle ou blanc
  - poisson blanc (de lac)
3. Ne manger pas plus que 150 grammes par mois de :
  - achigan
  - barbotte
  - anguille
  - escolier
  - cisco (lac)
  - maquereau ("king")
  - marlin
  - hoplostete orange
  - crapet

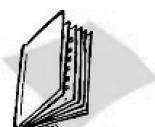


- perchaude
- brochet
- requin
- vivaneau (blanc ou doré)
- esturgeon
- meunier
- espadon
- truite (grise, de lac)
- thon frais ou surgelé
- doré

## ***Directives si vous ne mangez pas de poisson***

- les suppléments d'huile de poisson ne sont pas équivalents au poisson même
- une approche alimentaire est favorable
- les aliments tel les œufs et la volaille ont des nutriments semblables
- certains légumes (avocat), huiles (canola, lin,), noix (noix de Grenoble) et graines (courge, lin) peuvent aussi ajouter de bons gras à votre régime
- les femmes qui désirent prendre ces suppléments doivent chercher un numéro d'aliment naturel sur le contenant confirmant l'approbation du gouvernement quant à la salubrité, l'efficacité et la qualité du produit.
- éviter de prendre de l'huile de foie de morue, surtout si vous prenez un supplément vitaminé (vous prendriez trop de vitamine A)

*Pour de plus amples informations au sujet du rôle des acides gras essentiels (oméga-3) pendant la grossesse, demandez pour notre livret !*



## **Références :**

- Institute of Medicine. 2007 *Seafood Choices: Balancing Benefits and Risks*. Committee on Nutrient Relationships in Seafood Selections to Balance Benefits and Risks . Washington DC: National Academies Press. <https://www.nap.edu/>
- Position of the American Dietetic Association and Dietitians of Canada: Dietary Fatty Acids. J Am Diet Assoc 2007;107: 1599-1611
- <http://www.dietitians.ca/Media/Media-Centre.aspx>
- <http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/index-eng.php>

## **Notes**